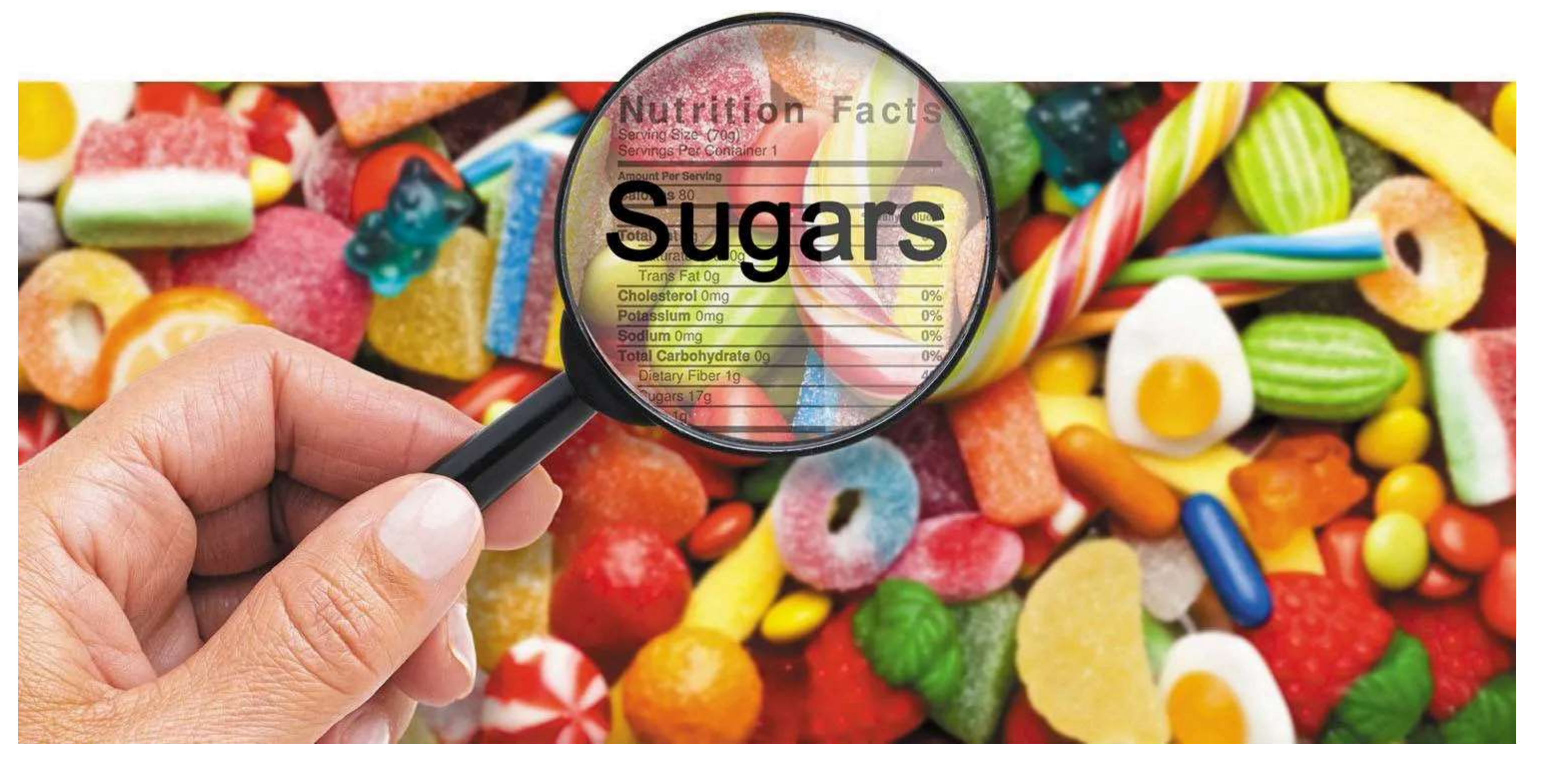
صحتك

أول مقياس معتمد لاختبار «إدمان الحلويات»



الحلويات تحتوي عادة على نسب عالية من السكر (جامعة هارفارد)

القاهرة : «الشرق الأوسط»

نُشر: 15:47-1 يوليو 2025 م ـ 06 مُحرَّم 1447 هـ

قال باحثون في بولندا وإسبانيا إنهم طوّروا أول أداة علمية مخصصة لقياس السلوكيات الشبيهة بالإدمان المرتبطة بتناول الحلويات.

وأوضح الباحثون من جامعة «روفيرا إي فيرجيلي» الإسبانية، بالتعاون مع قسم أبحاث إدمان الغذاء بمؤسسة «فيت مايند» في بولندا، أن هذه الأداة تُعدّ الأولى من نوعها المصممة خصيصاً لتقييم إدمان الحلويات بشكل منفصل عن الطعام بشكل عام، ونُشرت النتائج، الاثنين، بدورية «Nutrients».

وبالنسبة لكثيرين، لا تمثل الحلويات مجرد متعة عابرة، بل تتحوّل إلى وسيلة للهروب من التوتر أو الشعور بالفراغ، ما يخلق علاقة معقدة تجمع بين الرغبة القهرية والراحة المؤقتة، يعقبها شعور بالذنب وصراع داخلي. هذه العلاقة المضطربة لا تعكس مجرد الإفراط في الأكل، بل تُشبه إلى حدّ كبير

سلوكيات الإدمان.

وقام باحثو «فيت مايند» بتعديل مقياس إدمان الطعام بجامعة ييل (YFAS 2.0) ليقتصر على الأطعمة الحلوة، بهدف تطوير أداة دقيقة تقيس العلاقة بين الأفراد والحلويات من حيث الكمية، والمكونات النفسية والعاطفية المصاحبة.

ويُقيّم المقياس الجديد درجة الإدمان من خلال ربط سلوكيات تناول الحلويات بمعايير الإدمان المعتمدة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5). ويتضمن أسئلة تقيس مدى الرغبة القهرية، وفقدان السيطرة على الكمية، والمشاعر المرتبطة كالشعور بالذنب أو الندم، بالإضافة إلى محاولات فاشلة للتقليل أو التوقف عن الأكل. ويُحلل المقياس الجوانب السلوكية والعاطفية والمعرفية لتحديد مدى الإدمان.



الإفراط في تناول الحلويات يمتد للجوانب النفسية والعاطفية (د.ب.أ)

وقبل إطلاقه، خضع المقياس لمراجعة دقيقة من قبل 11 خبيراً في علم النفس، والطب النفسي، والتغذية السريرية، وتم تقييم جميع عناصره من حيث الوضوح والدقة العلمية. وشارك في الدراسة 344 بالغاً من بولندا، قدّموا بيانات عن استهلاكهم للحلويات، ومؤشر كتلة الجسم، والمشاعر المرتبطة بالأكل، مثل الرغبة الشديدة، أو الذنب، أو الندم.

وأظهرت النتائج أن 62 في المائة من المشاركين وصفوا أنفسهم بأنهم «مدمنون على الحلويات»، بينما أقرّ 53 في المائة بذلك لأنفسهم أو للآخرين، فيما أشار ثلثهم إلى أنهم يتناولون الحلويات عدة مرات يومياً. كما ارتبطت الدرجات العالية في المقياس بشكل وثيق بتكرار الرغبة الشديدة، وتكرار الفشل في خفض الاستهلاك، وارتفاع مستويات الذنب والندم، خصوصاً لدى أولئك المصنفين بـ«الإدمان الشديد».

ويرى الباحثون أن هذه النتائج تُظهر أن الإفراط في تناول الحلويات قد لا يكون مرتبطاً بمشكلات جسدية فقط، مثل السمنة أو السكري، بل يمتد للجوانب النفسية والعاطفية، مثل القلق، والاكتئاب، وضعف القدرة على اتخاذ قرارات غذائية صحية. وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم أمراض مثل الكبد الدهني، واضطرابات المزاج.

واقترح الباحثون مجموعة من الخطوات العملية لمساعدة الأفراد على تقليل اعتمادهم على الحلويات، منها تتبع أنماط الأكل، والانتباه للمشاعر المرتبطة به، وتجنب التفكير المتطرف مثل الامتناع التام عن الحلويات، بالإضافة إلى خلق بيئة داعمة، واستشارة اختصاصي نفسي أو تغذوي عند الشعور بتأثير السكر على نمط الحياة أو الصحة النفسية.

مواضيع سكريات | الصحة | التغذية